



Comunidad
de Madrid

MEMORIA NOVIEMBRE 2023

PIRAGÜISMO- SLALOM

CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

INFORME DIRECCIÓN TÉCNICA

FECHAS

- Semana 5/ Microciclo 9: 30-5/Noviembre/2023
- Semana 6/ Microciclo 10: 6-12/Noviembre/2023
- Semana 7/ Microciclo 11: 13-19/Noviembre/2023
- Semana 8/ Microciclo 12: 20-30/Noviembre/2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

Alejandro García Sanz

TÉCNICOS

Alejandro García Sanz - Técnico responsable FMP

OBJETIVOS GENERALES

- Establecimiento del sistema de trabajo, objetivos y puesta en práctica.
- Participación en los eventos conjuntos a la RFEP fomentando la formación de deportistas y nuevos técnicos.
- Posibilitar una formación "integral" del deportista, reforzando su desarrollo académico y personal.
- Valoración del rendimiento físico de los palistas.
- Valoración del nivel regional.

OBJETIVOS DEL MES

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico
 - Transmisión
Focalizar los entrenamientos en el empuje y deslizamiento de la embarcación.
 - Giros
Giros en agua parada sin y con puertas buscando sistemas de automatizar el gesto de cara al objetivo perseguido.
- Físico
 - Trabajo específico a realizar según disciplina.

 - Entrenamiento en ríos de aguas bravas en la Comunidad de Madrid.
Lozoya
Talamanca de Jarama

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

→ OBJETIVOS DEL MESOCICLO DE ENTRENAMIENTO:

- Técnico básico.
 - Transmisión.
Series largas de trabajo focalizado en la transmisión abdominal, equilibrio de la embarcación y posición del cuerpo. Búsqueda de la transmisión en C1 evitando el debordé.
 - Giros.
Giros planos clavando y sin clavar cola de ejercicios simples hasta la evolución y combinación de todos ellos. (Circular, Retro, Apoyo).
- Técnico en puertas.
 - Decalés.
Aclaración de conceptos. Anticipación para mantener siempre la velocidad en punta.
 - Remontes.
Búsqueda de remontes en dos paladas.
- Físico
 - Trabajo aeróbico.
 - Trabajo fuerza-resistencia.

AUTONOMICO MADRID SLALOM

- **CONCENTRACIÓN SABADO 18/11/2023**
- **COMPETICION DOMINGO 19/11/2023**

CUANTIFICACIÓN

GRUPO NT1 (NIVEL TECNIFICACIÓN 1)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	2	2	2	2	8
Nº SESIONES	2	2	2	2	8
Nº HORAS	8	8	12	8	36

GRUPO NT2 (NIVEL TECNIFICACIÓN 2)

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL
Nº DÍAS	4	5	5	5	19
Nº SESIONES	4	5	5	5	19
Nº HORAS	16	20	20	20	76

TOTAL NT1 + NT2

	TOTAL
Nº DIAS	19
Nº SESIONES	19
Nº HORAS	76

ENTRENAMIENTOS

NOVIEMBRE 2023 – GRUPOS NT1 - NT2

M9	SEMANA 9	30-5/Noviembre/2023				
GRUPO:	NT2 SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
NT2		FESTIVO	NT2		NT1 NT2	NT1 NT2

M10	SEMANA 10	6-12/Noviembre/2023				
GRUPO:	NT2 SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	SABADO 11	DOMINGO 12
NT2		NT2	NT2		NT1 NT2	NT1 NT2

M11	SEMANA 11	13-19/Noviembre/2023				
GRUPO:	NT2 SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	SABADO 18	DOMINGO 19
NT2		NT2	NT2		NT1 NT2 CONC. AUT. MADRID SLALOM	NT1 NT2 AUT. MADRID SLALOM

M12	SEMANA 12	20-30/Noviembre/2023				
GRUPO:	NT2 SLALOM	ENTRENADOR	ALEJANDRO GARCIA SANZ			
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	SABADO 25	DOMINGO 26
NT2		NT2	NT2		NT1 NT2	NT1 NT2
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30			
NT2		NT2	NT2			

MEMORIA DE ACTIVIDADES

- Sábado 18/11/2023 **Concentración RFEP – FMP Slalom – Madrid - Puerta de Hierro**

PARTICIPACION DE **42 PALISTAS MADRILEÑOS** . CATEGORIAS ALEVIN, INFANTIL, CADETE Y JUNIOR.

PARTICIPACION DE **10 CLUBES MADRILEÑOS**: LEGANES, RURAL SPORT, OXIO USERA, V.RETIRO, VALDESANFER, PIRAGUA MADRID, ALBERCHE KC, PARLA, SLALOM VELOCIDAD, LAS ROZAS

- Domingo 19/11/2023 **Campeonato Autonómico de Slalom Olímpico de la Comunidad de Madrid – PISCINA P.D Puerta de Hierro.**

+75 salidas.

RESULTADOS

<https://drive.google.com/file/d/1lyyx2ilXRTm5unUhrxAJqGuvR8pv-l/view?usp=sharing>

MEMORIA DE ACTIVIDADES



MEMORIA DE ACTIVIDADES



GASTOS RELACIONADOS

FECHA	Nº FACTURA	CONCEPTO	PROVEEDOR	IMPORTE
20/11/2023	23.17	CANOA C1	N KAYAK E.S.P.J	1.345,48 €
20/11/2023	23.18	CANOA C1	N KAYAK E.S.P.J	2.576,05 €
20/11/2023	23.16	CANOA C1	N KAYAK E.S.P.J	1.345,48 €
20/11/2023	PF1	CANOA C1	N KAYAK E.S.P.J	1.345,48 €
20/11/2023	PF2	CANOA C1	N KAYAK E.S.P.J	2.576,05 €
			TOTAL	9.188,54 €
			TOTAL ACUMULADO	9.397, 17 €



CENTRO ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO